



IBD en voeding

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Waarom zijn voeding en een gezonde leefstijl zo belangrijk?	4
Wat is gezond eten?	6
“Vezels zijn in vele gevallen goed”	
Interview met prof. dr. Ben Witteman	10
Gezonde leefstijl	16
Tips	18

Colofon

Deze brochure is een uitgave van Janssen-Cilag B.V.

Hartelijk dank aan prof. dr. B.J.M. (Ben) Witteman, MDL-arts in Ziekenhuis Gelderse Vallei en buitengewoon hoogleraar met de leerstoel 'Voeding en darmgezondheid in transmurale zorg' aan Wageningen UR, voor het delen van zijn professionele ervaring.

Alle afbeeldingen in deze uitgave maken gebruik van modellen en dienen enkel ter illustratie.

Inleiding

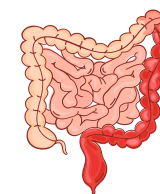
Het is niet leuk als je te horen krijgt dat je de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa hebt (samen ook wel inflammatoire darmziekten of IBD genoemd). Van deze twee chronische darmziekten kun je niet genezen. Gelukkig zijn er wel goede behandelingen om de ziekte rustig te houden. Daarnaast kunnen voeding en leefstijl je hierbij helpen.

IBD ontstaat omdat je afweersysteem (ook het immuunsysteem genoemd) 'per ongeluk' afweerstoffen maakt tegen het darmslijmvlies. Om deze reden noemt men IBD een auto-immuunziekte.

Bij de ziekte van **Crohn** kunnen ontstekingen op verschillende plaatsen in het darmstelsel voorkomen en de ziekte dringt over het algemeen wat dieper in het darmslijmvlies door. Soms kunnen fistels (buisvormige zweertjes) of vernauwingen in het darmstelsel ontstaan.



Colitis ulcerosa komt alleen in de dikke darm voor en is over het algemeen een meer oppervlakkige ontsteking van het slijmvlies. IBD is goed te behandelen met medicijnen, waardoor de ziekte rustig blijft. Helaas is het nog niet mogelijk om IBD te genezen. Als je met de medicatie stopt, zie je de aandoening weer opvlammen. Het is daarom belangrijk een gespecialiseerd arts in de arm te nemen voor de behandeling van je ziekte.



Chronische ziekten zoals IBD gaan vaak gepaard met meer vermoeidheid, lichamelijke klachten, conditieverlies en afname van je levensvreugde.



Door aanpassing van je leefstijl kun je zelf helpen om deze klachten aan te pakken.

In deze brochure geven we naast voedingsadvies ook andere adviezen over leefstijl.

Zo hopen we dat je jezelf kunt helpen bij de behandeling van je ziekte. Bovendien ben je meer 'Baas in eigen buik'!

Waarom zijn voeding en een gezonde leefstijl zo belangrijk?

Stress, ongezonde voeding, roken en alcoholgebruik kunnen je klachten van IBD verergeren. Andersom kan een gezonde leefstijl maken dat je jezelf minder moe en juist fitter voelt.

Verandering in leefstijl

In de laatste decennia is het leven dat we leven snel veranderd. Van handarbeid zijn we naar meer machinaal werken gegaan. Technische ontwikkelingen hebben een vlucht genomen. Kinderen zitten soms meer achter de computer dan dat ze buitenspelen. De volwassenen zijn druk met social media en carrière en komen ook minder toe aan een goede lichaamsbeweging of ontspanning. Stressfactoren en afname van slaap, rust- en ontspanningsmomenten kunnen een negatieve invloed hebben op het beloop van je ziekte en welbevinden. Hoe kun je deze patronen doorbreken?

Verandering in eetpatronen

In onze Westerse maatschappij zijn we gewend geraakt aan bewerkte voeding: schnitzels in plaats van een karbonade, een kant-en-klaar schotel in plaats van verse groenten. Hier zitten vaak veel zout, suiker en andere toegevoegde stoffen in. Het lijkt erop dat de klachten van IBD erger kunnen worden door het eten van dit bewerkte voedsel. Maar wat is nou eigenlijk onbewerkte en/of gezonde voeding?





Wat is gezond eten?

Samenstelling microbioom

Ons maagdarmkanaal bevat een enorm groot aantal micro-organismen, gezamenlijk het microbioom genoemd. Hoe meer verschillende bacteriën er in onze darmen zitten, hoe beter het voor de darmen is. Het lijkt erop dat mensen met de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa een andere samenstelling hebben van het microbioom. Met gezonde voeding en een betere leefstijl kun je de bacteriële samenstelling in je darm gunstig beïnvloeden, wat weer kan leiden tot een betere darmgezondheid.

Invloed van voedsel

Omdat de binnenkant van de darm in direct contact staat met het voedsel dat je eet, kun je je voorstellen dat het dieet een belangrijke rol kan spelen bij het welzijn van je darmbacteriën en je darmfunctie. En omdat de darm nauw samenwerkt met je immuunsysteem ter plaatse, kan gezonde voeding ook een gunstig effect hebben op je auto-immuunziekte.

Informatiebron voor goede voeding

Op de website www.voedingscentrum.nl vind je de actuele stand van de wetenschap over de relatie tussen voeding en gezondheid, vertaald in aanbevelingen voor een gezond voedingspatroon. Veel mensen denken dat deze adviezen alleen gelden voor gezonde Nederlanders die gezond willen blijven, maar deze adviezen gelden voor iedereen, dus ook voor IBD patiënten. De belangrijkste aanbevelingen zijn een verschuiving naar een meer plantaardig, vezelrijk en minder dierlijk voedingspatroon.

Ook minder suikerhoudende dranken nemen is van belang. Water en thee of gefilterde koffie zonder suiker, zijn prima alternatieven.

Schijf van vijf

Ken je de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum? Daarin staan gezonde producten. Het Voedingscentrum adviseert via 'eetwissels' hoe je van iets dat niet in Schijf van Vijf staat, overstapt naar iets wat wel gezond is en in de schijf van vijf staat. Vaak maak je dan ook een stapje van iets wat sterk is bewerkt in een fabriek, naar iets wat minder bewerkt is, of zelfs vers is. Denk aan: van frisdrank naar water, van sap naar thee, van koek naar fruit of van witbrood naar volkorenbrood.



Onbewerkte producten

Ongemerkt krijgen we veel bewerkte producten binnen: een braadworst, salami, koekjes, drinkyoghurt. Dat zijn allemaal producten die niet rechtstreeks van het land komen, maar uit de fabriek.



Gezonder zijn natuurlijke producten, zoals (onbewerkte) groenten en fruit, noten en zaden, en vis. De gedachte is dat bewerkt voedsel met veel suiker en zout zou kunnen leiden tot een dunnere darmwand, waardoor bacteriën makkelijker doorgelaten worden. Uit onderzoek blijkt ook dat zout ontstekingscellen kan activeren.

Bron: Dieet en kookboek van het Leids Universitair Medisch Centrum.

Het mediterrane dieet

In veel voedingsadviezen wordt het 'mediterrane dieet' genoemd als een gezonde levensstijl.

De eetgewoonten in de Zuid-Europese landen dienen dus als voorbeeld. Wat doen de mensen daar dan anders? Grofweg kun je zeggen dat in mediterrane landen veel plantaardige producten worden gegeten: groenten, fruit, peulvruchten, noten en olijfolie.

Vlees en zuivel worden relatief weinig gegeten, wel kip, eieren en minstens twee keer per week vis of zeevruchten. Natuurlijke producten dus, met gezonde vezels en vetten. Het dieet komt sterk overeen met de adviezen die in de Richtlijn Goede Voeding van het Voedingscentrum worden genoemd. In het Nederlandse voedingspatroon zitten meer melk- en vleesproducten; dat hoort nou eenmaal bij onze cultuur. Omdat het mediterrane dieet naast gezond ook nog eens heel lekker is, er goed uitziet, niet duurder is en makkelijk te bereiden, zou het makkelijk moeten zijn om de overstap te maken.

Veel groente

Wij zijn gewend om zo'n 100-150 gram groente per dag te eten. Gezonder zou het zijn om dit te verdubbelen, bijvoorbeeld door tijdens de lunch ook groente te eten (sla, tomaat, avocado, komkommer of een zelfgemaakte groentesoep). De bereidingswijze heeft invloed op hoeveel voedingsstoffen het lichaam eruit opneemt. Voedingstoffen worden gemakkelijker door het lichaam opgenomen uit gekookte of bereide groenten. Wissel daarom verschillende bereidingswijzen en rauwkost af. Het advies is om naast 250 gram groente ook twee stuks fruit te eten (200 gram).

Bron: Voedingscentrum.

Vezels zijn in vele gevallen goed

*Kun je met voeding je IBD beïnvloeden?
Prof. dr. Ben Witteman, MDL-arts in
Ziekenhuis Gelderse Vallei en buitengewoon
hoogleraar met de leerstoel 'Voeding en
darmgezondheid in transmurale zorg' aan
de Wageningen Universiteit vertelt welke
invloed levensmiddelen kunnen hebben op je
microbioom, de bacteriën, virussen en gisten
in je darmkanaal.*

"Je microbioom moet je koesteren, want het werkt samen met je eigen afweer. Je microbioom vormt met je darmen en je immuunsysteem de 'poortwachter' van je lichaam, die bepaalt welke slechte stoffen buiten je lichaam worden gehouden en via de ontlasting weer worden verwijderd, en welke goede stoffen worden opgenomen.

Vezels

Voedingsvezels of prebiotica worden niet door ons lichaam afgebroken, maar door de bacteriën in de dikke darm. De vezels worden onderverdeeld in oplosbare en niet oplosbare voedingsvezels. Je vindt oplosbare vezels zoals b-glucane en pectine in groente, fruit, aardappelen, peulvruchten, haver, gerst, sojabonen, gommen en zeewieren. De onoplosbare voedingsvezels zitten in graanproducten en groenten. Specifieke voorbeelden zijn zemelen, lijnzaad, tarweflokken, erwten, bonen en kool.



De meeste niet-oplosbare vezels verlaten de darm met de ontlasting, maar hebben door hun vermogen om vocht goed te binden een goed effect op de consistentie van de ontlasting en geven daardoor een betere stoelgang.

De vezels zijn de belangrijkste voedingsbron voor je microbioom. Vooral oplosbare vezels worden in de dikke darm door het microbioom als voeding gebruikt, waarbij vrije vetzuren vrijkomen. Deze stoffen zijn op hun beurt weer een belangrijke voedingsbron voor het darmslijmvlies en het immuunsysteem van het lichaam. Op deze manier werken vezels ontstekingsremmend en helpen bij het herstel van je darmen. Dus als je boodschappen doet, kies dan vooral voor groenten, fruit, peulvruchten, granen, noten en volkorenproducten.

Gefermenteerd voedsel

Bij een ziekte als IBD kan het helpen om gefermenteerd voedsel te eten. Fermenteren is een eeuwenoude techniek om voedsel en dranken te bewaren. In dit proces verandert voeding door bacteriën, gisten of schimmels van zuurgraad, smaak, geur, uiterlijk, verteerbaarheid en houdbaarheid. Voorbeelden zijn yoghurt, karnemelk, bier, brood, wijn, zuurkool, en uit de Aziatische keuken tempé, kimchi, sojasaus en miso.

De bacteriën in het fermentatieproces kunnen een positief effect hebben op de gezondheid van je microbioom. Er komt meer diversiteit in je microbioom en dat zou gunstig kunnen zijn voor je darm en voedselvertering. Echt wetenschappelijk bewijs is echter nog niet geleverd.

Probiotica

De meeste probiotica bestaan uit bifidobacteriën of lactobacillen, bijvoorbeeld LGG-bacteriën. Probiotica zijn bacteriën die de passage van de maag overleven, ondanks dat dit een heel zuur milieu is waar de meeste bacteriën doodgaan. Zo kunnen ze 'enten' (zich nestelen) in je microbioom. Op deze wijze zouden ze het microbioom gunstig kunnen beïnvloeden. Mogelijk zouden deze goede bacteriën de slechte verdringen, waardoor een betere darmgezondheid zou kunnen ontstaan. Sommige mensen en dan vooral colitis- en pouchitispatiënten kunnen hier goed op reageren, maar over het algemeen zijn probiotica te duur gezien het licht gunstige, maar beperkte effect. Je koopt ze in de supermarkt als speciale zuivel drankjes met toegevoegde probiotica. Regelmatig worden probiotica ingezet om het microbioom te herstellen, bijvoorbeeld bij een breed spectrum antibioticakuur.

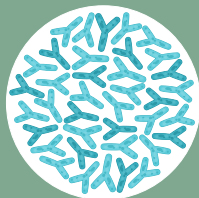
Voedingsadvies bij diarree

Als je veel last hebt van diarree, is het goed om vezelrijk te eten. De vezels binden namelijk het vocht. Als je zodanig diarree hebt dat je uitdroogt, helpt ORS om de belangrijkste stoffen en het zouttekort aan te vullen.

Voedingsadvies bij winderigheid

Winderigheid wordt veroorzaakt doordat bacteriën in de dikke darm gaan gisten, waarbij gassen vrijkomen. Het gistingsproces in de darm is heel normaal. Ook bij de afbraak van vezels kunnen gassen vrijkomen. Sommige mensen hebben te veel bacteriën in hun dunne darm (Small Intestinal Bacterial Overgrowth of SIBO) of een te snelle, dunne darm passage, waardoor slecht opneembare suikers te veel in aanraking komen met bacteriën. Daardoor neemt vergisting onevenredig toe, met opgeblazen buik of winderigheid tot gevolg.

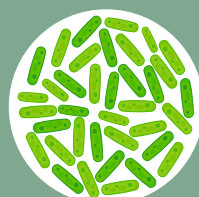
PROBIOTICA



Bifidobacterium



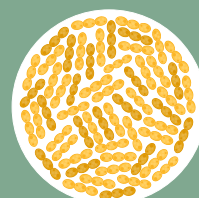
Streptococcus thermophilus



Propionibacterium



Lactobacillus



Lactococcus

Voor deze mensen kan het helpen om geraffineerde koolhydraten, zoals frisdrank, vruchtensappen, koek en andere zoete gerechten te vermijden.

FODMaP-eliminatie dieet

Sommige mensen hebben baat bij het FODMaP-eliminatie dieet (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols). De FODMAPs zijn slecht oplosbare, moeilijk te verteren koolhydraten. Deze hebben meer kans om door het microbioom vergist te worden, met opgeblazen buik en diarree als gevolg. In het dieet worden zes weken lang alle FODMAPs vermeden. Dit gaat meestal in overleg met een gespecialiseerd diëtist om het dieet wel volwaardig te houden, zodat je geen tekorten aan bepaalde voedingsmiddelen krijgt. Als na zes weken de klachten geheel zijn verdwenen, weten we dat het FODMaP-arme dieet zinvol is. Vervolgens gaat de diëtist de verschillende FODMAPs stuk voor stuk weer toevoegen aan het dieet. Op basis van de klachten die de patiënt dan aangeeft, wordt duidelijk voor welke FODMAPs de patiënt gevoelig is. Vaak zijn dit lactose, polyolen en fructanen. Door deze in de toekomst in je dieet te vermijden, heb je een prettiger en minder 'opgeblazen' leven.



Advies bij een stoma op de dunne darm (ileostoma)

Het algemene advies bij een stoma is zorgen dat je goede en gezonde voeding tot je neemt, die ook zorgt voor goede zachte en regelmatige ontlasting. Diarree (vochtverlies) moet worden voorkomen, zeker bij een dunne darmstoma. Omdat bij een stoma op de dunne darm (ileostoma) de voedselbrij niet langs de dikke darm komt en dus ook niet wordt ingedikt, kan deze heel dun zijn. Gebeurt dit langere tijd achter elkaar, dan kan dit leiden tot een vocht- en zouttekort. Soms wordt loperamide voorgeschreven, een middel dat de beweging van de darmen remt. De darminhoud blijft daardoor langer in de dunne darm en wordt compacter. Bovendien worden vocht en zouten, maar ook voedingsstoffen, beter opgenomen omdat er langer contact is met het darmslijmvlies.

Advies bij een stoma op de dikke darm (colostoma)

Als er een groot deel van de dikke darm is weggehaald, kunnen in mindere mate dezelfde problemen als bij een ileostoma voorkomen. Het vocht kan dan namelijk niet optimaal worden opgenomen. Blijf altijd goed drinken, ongeveer 2,5 liter vocht verdeeld over de dag. Obstipatie bij een dikke darmstoma (colostoma) is ook niet prettig, omdat je je ontlasting niet bewust kunt tegenhouden en het zo maar kan gebeuren dat er een dikke bolus in je zakje geperst wordt. En dat is geen prettig gezicht onder je mooie nieuwe jurk of overhemd.

Dit is de reden dat veel mensen met een dikke darmstoma hun darm 's morgens 'spoelen' voor ze de deur uitgaan.

Short bowel

Bij patiënten met een short bowel (te korte darm) ligt de focus op een zo efficiënt mogelijke voedselopname. Dit lukt vaak door ervoor te zorgen dat de darminhoud zo lang mogelijk in contact blijft met het darmslijmvlies/ oppervlak, waardoor nog zoveel mogelijk stoffen kunnen worden opgenomen. Dit kun je doen door de stroomsnelheid door de darm zoveel mogelijk af te remmen met immodium, codeïne en vezels.

Advies bij ondervoeding en overgewicht

Ondervoeding komt regelmatig voor bij mensen met IBD. Vooral als je darmwand ontstoken is of je hebt diarree, dan neemt je lichaam soms te weinig voedingsstoffen, bouwstoffen en vitamines /mineralen op. Vooral tijdens een opvlamming kun je ongewild gewicht verliezen. Bij ondervoeding moet je meer eten. Dit klinkt heel logisch, maar als je ziek bent, heb je vaak juist geen eetlust. Je kunt eerst proberen de voedingstoestand te verbeteren met eiwitrijke voeding en tussendoortjes. Als er sprake is van ernstig ondergewicht, is het soms beter om te starten met sondevoeding via de neus naar de maag of rechtstreeks in de dunne darm. Dit gebeurt steeds in overleg met uw behandelend arts of diëtist.

Overgewicht aanpakken is een kwestie van gedragsverandering en niet van voeding op zich. Maar dat is heel lastig. Het aanbod van ongezonde dikmakende voeding in de winkels is heel groot en je moet sterk in je schoenen staan om je eetpatroon blijvend te veranderen.

2,5
liter/dag



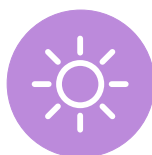
Gezonde leefstijl

Bewegen



Naast gezond eten helpt bewegen om je beter te voelen. Meer bewegen maakt gelukkiger en gezonder. Het lijkt erop dat het microbioom ook gunstig verandert als je veel beweegt. Het kan ook zijn dat je meer vitamine D aanmaakt omdat je meer buiten bent, wat mogelijk een ontstekingsremmend effect heeft en bovendien de botten sterker maakt.

Vitamine D



Vitamine D is een voorbeeld van een vitamine die vaak te weinig in het lichaam zit bij mensen met IBD. Vitamine D is nodig om botontkalking te voorkomen. Een ernstig vitamine D-tekort is niet aan te vullen met zonlicht of gezonde voeding: er zijn dan supplementen nodig. Vitamine D wordt standaard geadviseerd aan mensen die corticosteroïden gebruiken, weinig buiten komen en/of gesluiert zijn, aan vrouwen ouder dan 50 jaar en mannen ouder dan 70 jaar.

Niet roken



Een gezonde leefstijl betekent: regelmatig, gezond en gevarieerd eten en drinken, weinig of geen alcohol, regelmatig bewegen, voldoende slapen en niet roken. Rokers met de ziekte van Crohn hebben meer kans op opvlammingen, die vaak heftiger zijn dan bij niet-rokers. Het stoppen met roken heeft soms meer effect dan de medicatie die deze patiënten gebruiken.

Bron: CCLVN

Mondverzorging



Vooraf patiënten met de ziekte van Crohn hebben een hoger risico op het ontwikkelen van gezondheidsproblemen van gebit of mond. Onderzoek heeft aangetoond dat patiënten met de ziekte van Crohn meer tandheelkundige behandelingen ondergaan dan mensen zonder deze aandoening. Het grootste verschil betrof gebitsprotheses, cariës- en wortelkanaalbehandelingen. Een goede mond- en tandverzorging is dus belangrijk. Laat je daarom regelmatig controleren door tandarts en mondzorgverleners. In complexe gevallen is het raadzaam met je MDL-arts te overleggen.

Goed kauwen



Bij kauwen wordt speeksel geproduceerd wat helpt bij een goede mondhygiëne. Bovendien komt ook je spijsvertering goed op gang. Want in het speeksel zit een enzym (amylase) dat in de mond al op zetmeel inwerkt. Het is dus helemaal niet verkeerd om iedere hap vijftien keer te kauwen om de speekselproductie en vertering te stimuleren. Je kunt de speekselproductie verder stimuleren door suikers te mijden en bepaalde voedingsproducten te eten (licht zuur voedsel, bijvoorbeeld fruit of komkommer).

Supplementen in overleg



Het blijkt dat veel mensen met IBD voedingssupplementen gebruiken. Dit zijn zakjes, drankjes of pillen met een geconcentreerde vorm van vitamines, mineralen of specifieke voedingsstoffen. Bij een uitgebalanceerd dieet (Richtlijn Goede Voeding) en een normale darmfunctie zijn deze supplementen niet nodig. Het is verstandig om het gebruik van supplementen in overleg met je arts te doen, omdat verkeerd gebruik van supplementen soms ook nadelige effecten kan hebben.

Er zijn veel (kruiden-)supplementen bij de drogist verkrijgbaar, waarvan wordt beweerd dat ze de klachten van IBD kunnen verminderen. Van kurkuma, CBD (cannabidiol) en Boswellia weten we dat ze in laboratoriumonderzoek wel een ontstekingsremmende werking kunnen hebben, maar helaas is dit klinisch nog niet goed onderzocht. Zo weten we niet hoe we deze supplementen het beste kunnen toedienen (als pil of klysma) en welke dosering nodig is. Een goed advies is dus nog niet mogelijk. Indien u deze supplementen wil gaan gebruiken is het verstandig om eerst met uw mdl-arts te overleggen.

Bron: Prof. Dr. Ben Witteman



T!PS

Drink juist bij diarree voldoende: twee tot drie liter per dag.

Minimaal 30 minuten bewegen per dag heeft een gunstig effect op conditie, welbevinden, stoelgang en darmgezondheid.

Winderigheid kan meer voorkomen bij obstipatie (verstopping). Eet dan gevarieerd en vezelrijk, zoals volkoren- en graanproducten, peulvruchten, groenten en fruit. De winderigheid kan eerst toenemen als je ineens meer vezels gaat eten; bouw de hoeveelheid vezels daarom langzaam op.

De Richtlijn Goede Voeding van het Voedingscentrum is ook van toepassing voor patiënten met IBD.

Eet bij diarree producten met voldoende voedingsvezels. Niet oplosbare vezels zorgen voor indikking van de ontlasting.

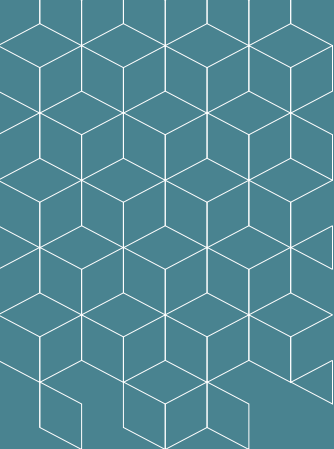
Ook een goede gebit- en mondverzorging is belangrijk bij IBD.

Vezels houden vocht vast, drink daarom in elk geval twee liter (water) per dag.

Stoppen met roken kan soms meer effectief zijn dan medicatie, vooral bij de ziekte van Crohn.

Bron: CCUVN





Meer informatie?

- ① Medical Information Team
- ☎ 0800 - 242 42 42
- ✉ janssen@jacnl.jnj.com
- 🏠 www.janssen.com/nederland

Deze informatie is bestemd voor patiënten en is bedoeld om informatie te verschaffen over voeding bij IBD.
Deze informatie ontvangt u via uw behandeld arts-specialist en/of IBD-verpleegkundige.

©Janssen-Cilag – EM-45001 – Approval date: 03-2023

Janssen-Cilag B.V.

janssen  Immunology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson & Johnson*